ミニミニ

ワンポイント情報



子どもの

睡眠 編

寝る子は育つ!

睡眠中に成長ホルモンが分泌されます。(成長ホルモン は、夜10時~11時ごろに大量に出ます)

暗くなるとメラトニンやセレトニン、コルチゾール 等の ホルモンも分泌されます。

(メラトニンが一番多く出るのは、1~5歳の幼児期です) と、いうわけで…

夜9時前に寝るのがベスト♪

目覚めを良くする コルチゾールのパワー



残念!部屋の照明を

明るくしているとホルモ ンの分泌量が低下してし まいます。

夜の光は禁物です。なるべ く暗くして寝るようにし ましょう



メラトニン のパワー ・免疫力を高める ・老化を防止する

なかなか寝ない!

「眠れない日もあるけどね♪」

PC、スマホ、ゲーム等を、寝る直

前までやっていませんか?ブルー

ライトを浴びるとドーパミンの分

泌により脳が興奮して寝付けなく

性成熟を抑制する ♥お肌が美しくなる

セレトニン のパワー •脳の発育を促す

・感情をコントロールする ♥精神が安定する



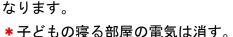
生活リズムをつくるのがベスト♪

ラッキー!

- ●決まった時間に寝かせよう
- 朝は決まった時間に起きよう
- ●日中は元気いっぱい遊ぼう
- ●お昼寝は3時頃までに起こそう(おやつの前)
- ●「おやすみ」の儀式があるとよい 子守唄・絵本を読む・パジャマに着替え 等
- ●夕食は寝る2時間前までに
- ●入浴は寝る1時間前までに
- ●平日・休日も同じリズムで







- *いきなり夜早く寝かすのは難し いので、まずは決まった時間に起 こすことから始めましょう。
- * 目覚めたらカーテンを開けて、朝 日を入れよう。
- *いろいろな日があるけれど、ゆっ たり気分で継続しましょう。





ラッキー!

ぐんぐん成長、元気もりもり、やる気満々

心も安定、健やかに成長・発達できます。 ※生活習慣病の予防にもなります。

